

**Was ist Antara?**

**Prinzip:** Ein auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basierendes, ganzheitliches Bewegungskonzept, das die innere Muskulatur des Bewegungsapparates mittrainiert.

**Wirkung:** Die ausgeklügelten Bewegungsabfolgen

straffen und formen den Körper, stärken den Rücken und verbessern die Haltung.

**Geeignet für:** Alle, die in Ruhe intensiv trainieren wollen, ähnlich wie beim Yoga oder Pilates. Eine Trainingseinheit dauert

30 bis 75 Minuten, ideal sind zwei Trainings pro Woche.

**Trainingsorte:** In Fitnessstudios (zum Beispiel in Activ-Fitness-Filialen sowie in Migros-Klubschulen). Adressen über [www.antara-training.ch](http://www.antara-training.ch)

# Halt von innen heraus

Karin Albrecht ist die Erfinderin von **Antara**, einem neuen Training für eine gute Haltung und eine straffe Figur. Dafür hat sich der Fitnessprofi die Rosinen aus verschiedenen Disziplinen herausgepickt.

Text **Tatjana Stocker** Foto **René Ruis**

**A**ntara hat es in sich: Beim ersten Training und noch zwei Tage danach spürt man Muskeln, von deren Existenz man keinen blässen Schimmer hatte. Besonders im Bereich Bauch-Beine-Po, den klassischen weiblichen «Problemzonen». Und genau darauf zielt das neue Bewegungskonzept ab: auf eine straffe, wohlgeformte Figur. Aber nicht nur: Antara ist ein ganzheitliches Fitnesstraining, das längerfristig zu einem besseren Körpergefühl und einer guten, aufrechten Haltung führen soll.

Die Erfinderin des Bewegungskonzepts, die Zürcherin Karin Albrecht, ist der beste Beweis dafür. Die 48-Jährige, eine international bekannte Stretching-Expertin, deren Bücher es bis nach Japan geschafft haben, nimmt es in Sachen Beweglichkeit locker mit viel Jüngeren auf. Und man sieht ihr an, dass sie sich in ihrem Körper pudelwohl fühlt. «Was machen ein paar Kilo mehr aus, wenn eine Frau eine gute Haltung hat?», fragt sie selbstbewusst. Auch wenn sie ihr «Baby» Antara als «ruhiges, fast meditatives» Training beschreibt: «Ohne Anstrengung geht es auch bei mir nicht», sagt sie und lacht.

Den flachen Bauch, für den die Fitnesstrainerin mit eigener Schule in ihrer Broschüre wirbt, muss man sich also auch hier erarbeiten. Dabei geht es Karin Albrecht in erster Linie gar nicht um den flachen Bauch: Der ist sozusagen die logische Konsequenz und ein erwünschter Nebeneffekt dieser Trainingsform: «Wer mit dem «Transversus» arbeitet, kriegt automatisch einen strafferen Bauch, das liegt auf der Hand», sagt Karin Albrecht, die sich mit Anatomie mindestens ebenso gut auskennt wie mit Fitness. Transversus? Wer davon noch nie gehört hat, befindet sich in guter Gesellschaft. Denn die Muskelgruppen – wie auch diese queren Bauchmuskeln –, um die es im Antara geht, sind nicht sichtbar und werden daher auch kaum trainiert. Dabei sind es gemäss neueren physiologischen Erkenntnissen nicht die sichtbaren Muskeln, die unser Skelett stützen. Sondern eben die Muskeln im verborgenen Inneren unseres Bewegungsapparats.

Aufgrund von Forschungen der Queensland University in Australien weiss man seit Mitte der Neunzigerjahre, dass es jene tiefliegenden Muskeln wie Zwerch-

fell, Multifidi, Beckenboden und Transversus sind, die unsere Gelenke stabilisieren und damit für die Körperstatik sorgen. Auf diesen wissenschaftlichen Fakten baut Antara auf. «Wir trainieren von innen nach aussen, wir bauen den Körper sozusagen von innen auf», fasst Albrecht zusammen. «Denn was nützen Muskeln an Armen und Beinen, wenn die Statik nicht stimmt?» «Von innen nach aussen» umschreibt nicht nur die Arbeitsweise im Antara, so lautet auch eine der Übersetzungen des Begriffs, den Albrecht aus dem Sanskrit entlehnt hat. «Auf dem Weg sein» oder «Der Weg des Herzens» sind weitere Bedeutungen, «die ebenfalls zutreffen, obwohl Antara nichts mit Esoterik zu tun hat», wie seine geistige Mutter betont.

Dass die von ihr entwickelten Übungen an Yoga und Pilates erinnern, bestreitet der Fitnessprofi nicht. «Antara ist die Quintessenz meiner Erkenntnisse, die ich über die Jahre gesammelt habe: Es verbindet Elemente aus dem Tanz bis hin zur Körpertherapie», so die ehemalige Balletttänzerin, die Mitte zwanzig das professionelle Tanzen aufgegeben hatte. Keine der Disziplinen hatte sie wirklich und dauerhaft

befriedigt. Das war für Karin Albrecht, die sich «kritisch denkender Mensch» bezeichnet, auch der Grund dafür, immer weiterzuforschen und schliesslich etwas Eigenes zu entwickeln.

Antara kommt, anders als Yoga, ohne philosophischen Hintergrund aus und arbeitet, anders als Pilates, mit einer aufrechten Wirbelsäulenposition, «weil wir

sowieso schon stundenlang gebeugt vor dem Computer sitzen». Auch die Atmung ist weniger zentral als im Pilates, und nicht zuletzt soll der Spass nicht zu kurz kommen: «Bei mir wird nicht mit todernster Miene trainiert, sondern mit Freude.»

Zurzeit ist Karin Albrecht daran, Antara, eine europaweit geschützte Marke, mit ihrem Team weiterzuentwickeln: Bereits

werden massgeschneiderte Trainings für Schwangere, für Sportler sowie für ältere Menschen angeboten. Das Konzept ist beliebig ausbaubar. Nur schon deshalb stehen die Chancen gut, dass Antara nicht wie viele Trends wieder aus den Fitnesscentern und in der Versenkung verschwindet. Das Zeug zum Klassiker hat es allemal. ■

Die Übungen trainieren die unsichtbaren Muskelgruppen, welche die Gelenke stabilisieren und damit für eine schöne Haltung sorgen.

«Was machen ein paar Kilo mehr aus, wenn eine Frau eine gute Haltung hat?»

Karin Albrecht

